

Himawari Family Tsushin

しまわりファミリー通信

発行年月日: 2025年7月

編集者: ミライフ東日本㈱経営企画部 鈴木清一 (TEL 022-212-9532)

発行責任: ミライフ東日本㈱経営企画部 伊藤宏達 発行者: ミライフ東日本グループ



2025 夏

TOP TOPICS

暑い夏を乗り越えよう!

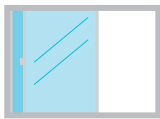


毎日暑いが続きますね。「とにかく暑い」「暑さでとけそう」「夏バテした」などという声もよく耳にします。年々、暑すぎる日が増えてきていると感じている方も多いでしょう。夏場を少しでも快適に過ごすための便利技を紹介するので、ぜひ取り入れてみてください。

エアコン を賢く使う

涼しい部屋で過ごすためにはエアコンは欠かせません。しかしエアコンで冷えすぎて体調を崩したり、電気代がかかりすぎたりすることを防ぐために上手に効果的に使いましょう。

01 家に帰ったら
換気で暑い空気を
追い出してから使用



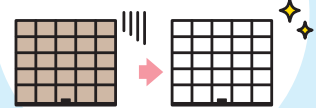
02 サーキュレーターを
活用して冷気を循環



03 自動運転で
設定温度を1℃上げる。
(できる範囲で)



04 フィルターを
掃除して運転効率を
アップ



涼 アイテムを取り入れる

冷感肌掛け布団・敷きパッド・タオルケット・枕カバーなど身の周りのアイテムを「接触冷感」生地でひんやり気持ちの良い肌ざわりのものにしてみましょう。



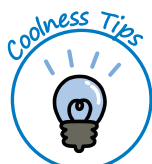
ペットも
涼アイテムが
お気に入り



接触冷感で
リビングも
快適に♪



クッション
カバーも
ひんやり



みんなの 涼しく 過ごす方法

みなさんから集めた
夏を涼しく過ごす方法をご紹介します。
いいなと思ったものがあったら
ぜひ取り入れてみてください。

※2023年アンケート(宮城県内)より抜粋



早寝早起きをして、
朝の涼しい時間帯で
家事を済ませます



水風呂に入ったり
こまめにシャワーを
浴びています



冷却スプレーや
メントールを
使っています



飲み物をキンキンに
冷やしすぎないように
気を付けています

子どもと一緒に
打ち水をします



運動やサウナで
汗をかいて暑さに体を
慣れさせています



日傘をフル活用
するようになりました

裏もご覧ください >>

お知らせ カスタマーセンターのご案内

お客さまからのご依頼やお問い合わせの窓口として、10月よりカスタマーセンターを開設いたします。カスタマーセンターでは、ひまわりガスのほか、ひまわり灯油やミライフでんき、住まいのサービスについてのご依頼・お問い合わせを承る予定です。ガスのにおいがする・ガスが出ない・ガス警報器が鳴っているなどのご連絡は、ご契約中の店舗で対応いたしますので、ご安心ください。

名 称

ミライフ東日本 カスタマーセンター

ご連絡先

ご契約中の店舗の電話番号をご利用ください

受付時間

平日 9:00～17:00(夏季・冬季休業日を除く)

お知らせ Google口コミにご協力をお願いします

ミライフ北海道では、Googleの口コミを大募集中です!弊社のサービスについてご意見・ご感想をお聞かせください。

札幌店



帯広店



道南店



白老店



お知らせ 2026年4月より社名が変更になります。

グループ会社であるミライフ西日本(株)、ミライフ(株)、ミライフ東日本(株)(ミライフ北海道(株)含む)、シナネン(株)が統合となり、新会社「シナネン株式会社」と社名が変更になります。サービスは変わらずご提供してまいりますので、どうぞご安心ください。

NEWS

ミライフ東日本グループ各店でイベントを開催しています



店舗でのイベントの様子

ミライフ東日本グループの各店でイベントを開催しています。詳細は随時Webサイトやチラシなどでお知らせします。ぜひご来場ください!

クイズ

夏の代表的なフルーツと言えばスイカですが、スイカはどれくらいの水分を含んでいるのでしょうか?
①50%ぐらい ②70%ぐらい ③90%以上

下記をご記入の上、はがきでご応募ください!

①クイズの答え ②郵便番号 ③ご住所 ④お名前 ⑤電話番号 ⑥本号のご意見・ご感想など

クイズのほかにも、皆さまからのご意見・ご感想などをお待ちしています。

【宛先】〒980-0803 仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル12階

ミライフ東日本グループ「ひまわりファミリー通信係」宛

TEL:022-212-9530

FAX:022-212-9531

正解者のなかから
抽選で
防災5点セットを
3名様にプレゼント!

(ウォーターボトル・ホイッスル・
懐中電灯・アルミシート・カラビナ)



2025年10月3日(金) 消印有効

編集後記

暑さが本格化するなか、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今号では、夏の快適な暮らしを支えるエアコンの活用術をご紹介しました。ご家庭でのひとときが、少しでも涼やかで心地よいものになりますように。次号もどうぞお楽しみに!(編集部S)

次回、秋号の発行は10月予定です

お問い合わせ電話番号

北海道

札幌店・江別出張所 0120-073-355
帯広店 0120-22-0085
道南店・道南ハウスケアショップ 0120-85-3142
白老店・苫小牧出張所 0144-84-0061

青森県

青森店 017-741-5445
北つがる店 0120-17-2440
弘前店 0120-839-398
八戸店 0120-24-3520
秋田県
秋田店 0120-45-7350
秋田十文字店・十文字ハウスケアショップ 0120-42-1455

岩手県

盛岡店 0120-910-160
北上店 0120-662-539
遠野ハウスケアショップ 0120-62-4136
三陸店 0120-47-0520
一関店 0191-33-2121

山形県

山形店 0120-81-7180
宮城県
仙台店 0120-239-060
石巻店・大崎出張所 0120-231-485
亘理店 0120-349-730

福島県

福島店・福島ハウスケアショップ 0120-359-171
郡山店 0120-921-689
白河ハウスケアショップ 0120-977-490

クイズ★4月号の答え

正解は ②「莖」でした。

ツクシはスギナの胞子茎です。春になると地面の下に伸びている茎から、ツクシが生えてきます。ちなみに、ツクシは山菜として食べることができます。

